



あじバーグドリア

ちょっと一言！

・夏が旬のあじを色んな料理で味わってください！

(2人分)

材料名	分量
あじ	3尾
玉ねぎ	1/4個
しょうが	適量
塩コショウ	適量
ごはん	400g
ケチャップ	適量
バター	15g
薄力粉	大さじ2
牛乳	2カップ
粉チーズ	80g
揚げ油	適量

①あじは3枚におろし、しょうが、玉ねぎ、塩コショウを入ミキサーにかける。

②①を1口大のお団子にして油で揚げる。

③ごはんをケチャップを混ぜ、器に盛る。

④フライパンにバター、牛乳、薄力粉を入れ、焦がさないように混ぜホワイトソースを作る。

⑤ケチャップライスにあじ団子、ホワイトソースをかけ、粉チーズをふって焦げ目がつくまでオーブンで焼けば完成。

レシピを作った団体・人
漁村生活改善士【長門市】